



Selbstwirksamkeit. Wie ich meinen Einfluss erkenne und nutze und bei mir anfangen – statt die anderen zu ändern.

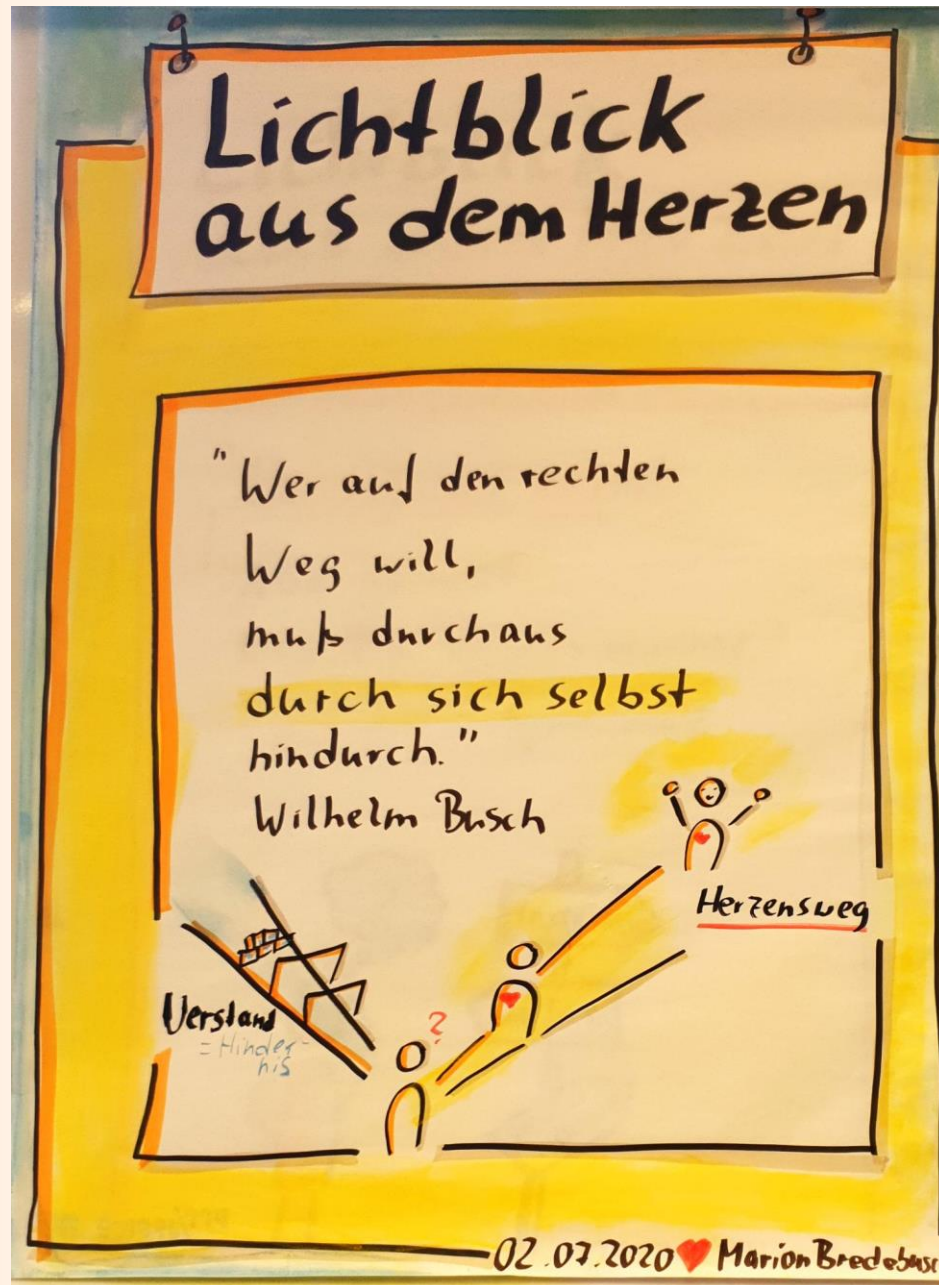
ONSeminar
am Mittwoch, den 01.03.2022
von 11.00 – 12.30 Uhr
mit Marion Bredebusch



Marion Bredebusch

- Mein Hintergrund

- Schülersprecherin
- Friedensinitiative
- Fachschaft
- AStA
- Partei in Münster → Saarland
- Kreisvorstand
- ‚Landtagskandidatur‘
- Seit 33 Jahren Trainerin
- Seit 19 Jahren selbständig
- Gewerkschaften – Betriebsräte, Ministerinnen, Hochschulpräsidenten, Betriebe, Verbände
- Unternehmensentwicklerin mit Herz
- Wohlfühlklima – kein Weichspülprogramm
- Mein Selbstwirksamkeitsprogramm:
 - Lichtblicke aus dem Herzen
 - Herzenstalk



Lichtblick aus dem Herzen

"Für seine Handlungen sich
allein verantwortlich fühlen
und allein ihre Folgen,
auch die schwersten, tragen,
das macht die Persönlichkeit
aus."

Ricarda Huch

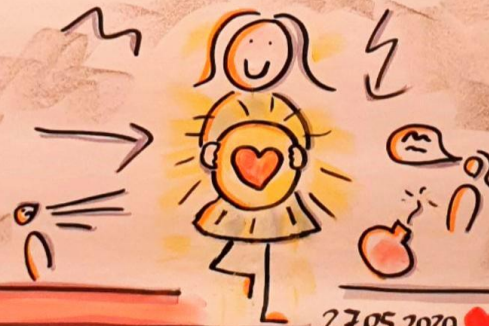


23.08.2021 ♥ Marion Bredebusch

LICHTBLICK aus dem Herzen

"Du darfst auf keinen Fall
deinen inneren Frieden
verlieren,
Auch dann nicht, wenn die ganze
Welt aus den Fugen zu geraten
scheint."

Franz von Sales



27.05.2020 ♥ Marion Bredebusch

Bitte schreibe in den Chat

1. Wo / wann wünsche ich mir mehr Möglichkeiten zur Gestaltung / Einflussnahme?
2. Was tue ich / wie reagiere ich – wenn ich keine Möglichkeiten zur Gestaltung sehe?

Jede und jeder von uns hat viel ‚Gewicht‘ und Möglichkeiten



Die Fabel von der Schneeflocke und dem Frieden

„Einst fragte die Tannenmeise ihre Freundin, die Wildtaube: „Sag mir was eine Schneeflocke wiegt.“

„Nicht mehr als ein Nichts“, antwortet die Wildtaube.

„Dann lass mich dir eine wunderbare Geschichte erzählen.“ sagte da die Meise. „Ich saß eines Tages auf einem dicken Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Es schneite nicht heftig, sondern ganz sanft und zart, ohne Schwere. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben. Es waren exakt dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-zweiundfünfzig Schneeflocken, die ich zählte. Und als die letzte der dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-dreiundfünfzig Schneeflocken leise und sanft niederfiel, die nicht mehr wog als ein Nichts, brach der starke, dicke Ast der Fichte ab.“

Damit flog die Meise davon.

Die Taube, als Spezialistin für den Frieden, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt...“

Kurt Kauer, aus New Fables, Thus spoke the Marabou

Selbstwirksamkeit – Selbstverantwortung – Selbstmanagement – Selbstermächtigung - Selbstliebe

- Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement ist wichtiger denn je
 - * Gerade in diesen Zeiten, in denen nichts sicher ist und vieles nicht mehr so ist, wie es mal war
- Selbstwirksamkeit zu erkennen ist
 - * eine gute Alternative zum Aufgeben oder zur Hilflosigkeit nach dem Motto ‚Ich kann ja sowieso nichts machen‘.

Selbstwirksamkeit – Selbstverantwortung – Selbstmanagement – Selbstermächtigung - Selbstliebe

- Das gilt für
 - * die momentane Zeit
 - * Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen und
 - * anderen Problemen, bei denen wir uns auch über andere oder Situationen ärgern.
- Doch ärgern tut nicht gut, Lösungen finden ist besser, selbst wenn sie in einem selbst liegen – oder sogar gerade weil sie in einem selbst liegen.
- Statt in Angst oder Hilflosigkeit zu verharren – ist immer die Frage zentral:
,Was kann ich tun`?

Selbstwirksamkeit – Selbstverantwortung – Selbstmanagement – Selbstermächtigung - Selbstliebe

- In diesem OnSeminar geht es um folgende Fragen:
 - * Wie kann ich Situationen akzeptieren und annehmen, wie Sie sind?
 - * Wie kann ich erkennen, was ich verändern kann?
 - * Wie groß oder klein ist mein Einflussbereich tatsächlich?
 - * Was kann ich selbst tun und wie kann ich selbst Situationen positiv gestalten, statt auf andere zu ‚schimpfen‘?
 - * Wie übernehme ich damit die Selbstverantwortung für mich?
- Erkennen der eigenen Möglichkeiten
- neue Perspektiven,
- kraftvolle Impulse für eine Neubewertung von Situationen
- die eigene Bedeutung und Wirkung erkennen

→ Ziel: mit Mut, Zuversicht und neuer Gelassenheit herauszugehen.

Was erwartet Dich heute?

- Selbstwirksamkeit – was ist das?
- Akzeptanz als Schlüssel
 - * Technik der Gedankenänderung
 - * Gelassenheitsgebet
- Möglichkeiten aufzeigen und erkennen – was kann ich selbst tun?
- Wege zu meiner Selbstverantwortung
 - * Das Spiegelprinzip
- Maßnahmen: Was will ich selbst tun?
- Was sind Deine wichtigsten Erkenntnisse? (in den Chat)

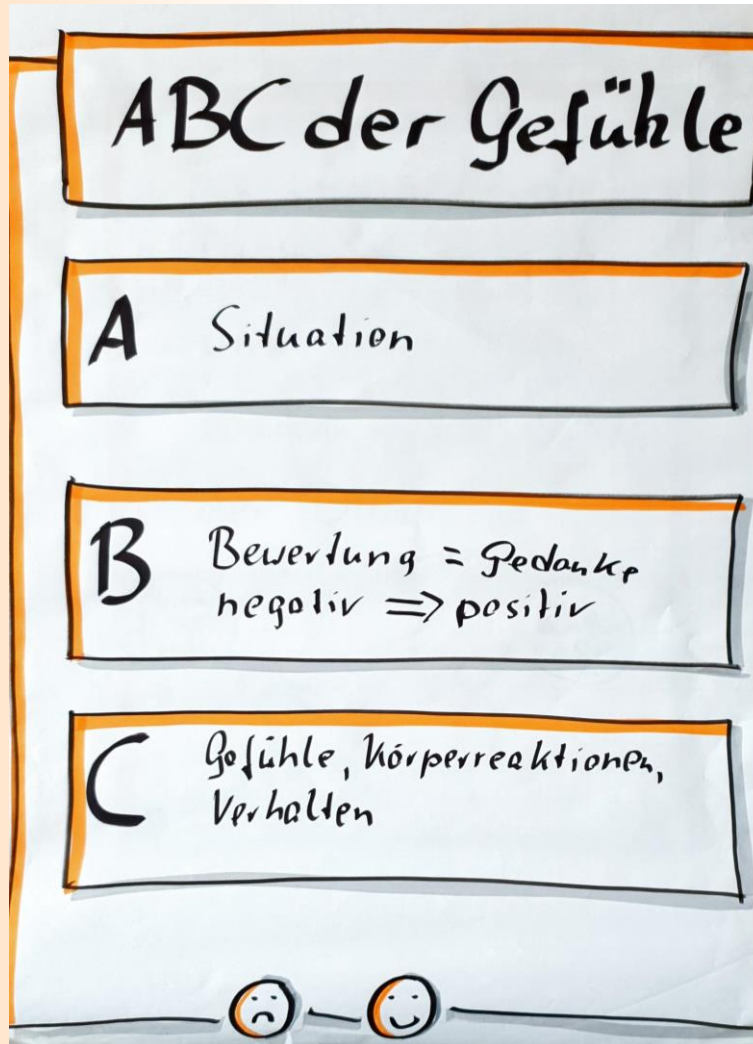


©Harty Heroes

Akzeptanz

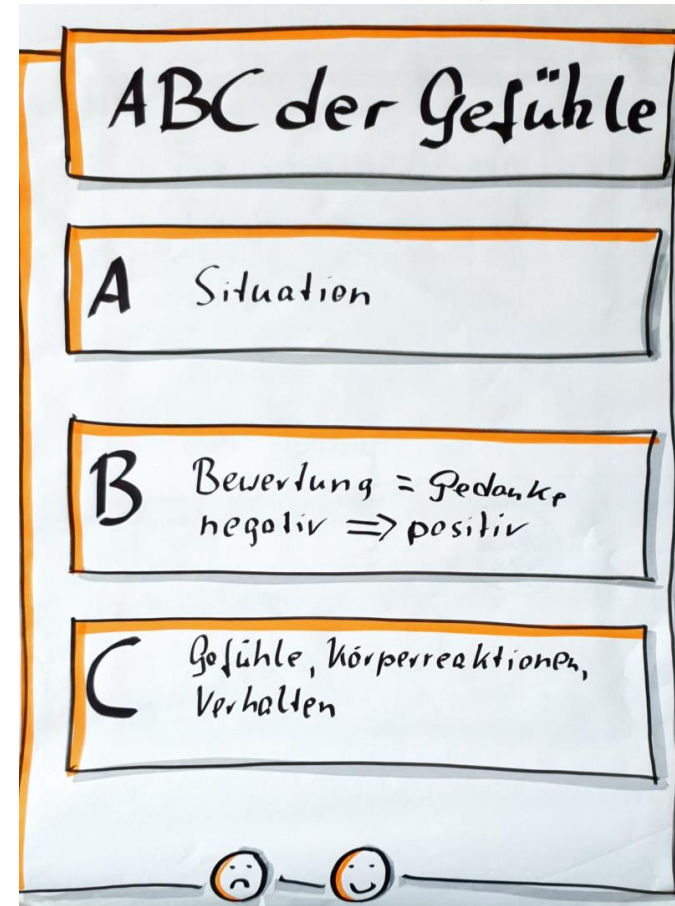
[Zauberwort]

Technik der Gedankenänderung – Beispiel – Nationalhymne und Stau



Kurzinput – Technik der Gedankenänderung – Beispiel – Nationalhymne und Stau

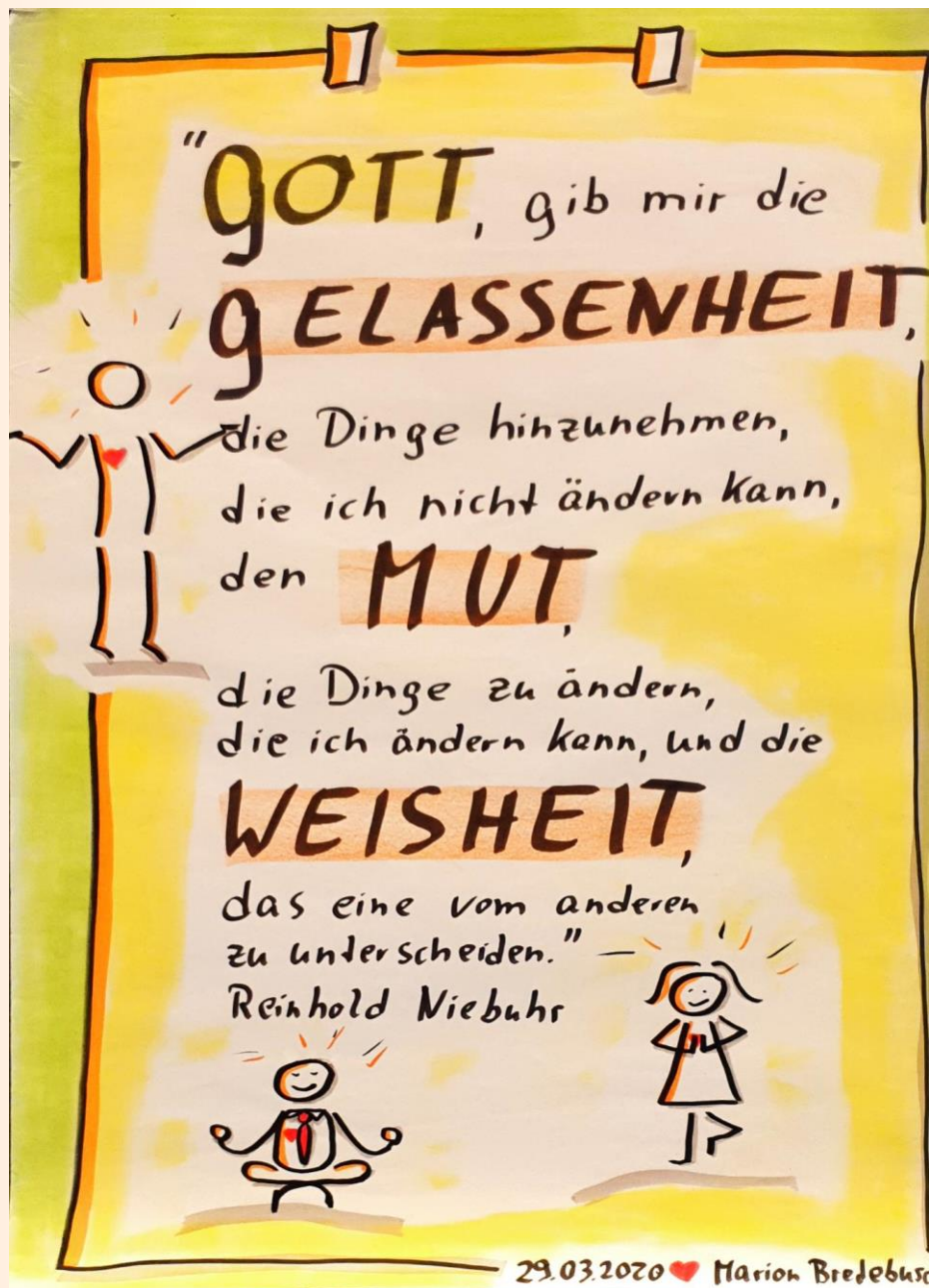
- Das ABC Modell der Gedankenänderung von Albert Ellis zeigt, dass wir ja die Situation nicht ändern können, wohl aber unsere Bewertung.
- Wenn ich in den Stau fahre, kann ich meinen ersten Gedanken ‚Oh Gott‘ lassen, habe entsprechend Stress mit den Körperreaktionen und mein Verhalten ist genervt sein, mich aufregen.
- Wenn ich den Gedanken ändere in: „OK, ich kann es ja nicht ändern, wie nutze ich die Zeit?“ gibt es automatisch andere Gefühle, Körperreaktionen und auch mein Verhalten ist selbstbestimmter. Mehr dazu mit einem ABC Protokoll für besseres Emotionsmanagement findest Du hier:
- [Das ABC Modell - 06 Bewertung - Gefühl - Handeln \(gw-r.de\)](https://www.gw-r.de)



Technik der Gedankenänderung

- Das ABC der Gefühle macht deutlich, dass wir, was auch immer passiert, Einflussmöglichkeiten auf unsere Gefühle haben.
- A Situation
B Gedanken - Bewertung der Situation als positiv, negativ oder neutral
C Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten
- A, die Situation können wir häufig nicht beeinflussen.
- B jedoch ganz klar:
 - * Wenn wir eine Situation als erfreulich, gut, schön für uns bewerten, werden wir uns auch froh, glücklich, freudig erregt, usw. fühlen.
 - * Bewerten wir sie als schlimm, gefährlich, furchtbar, unerträglich, dann empfinden wir Depressionen, Angst, Wut, Enttäuschung, Unruhe, Anspannung, usw.
 - * Bewerten wir sie als weder gut noch schlecht, neutral, normal, alles ist in Ordnung, dann sind wir entspannt, zufrieden und ruhig.
- Schon die alten Griechen haben den Zusammenhang zwischen Denken, Gefühlen und Verhalten erkannt.

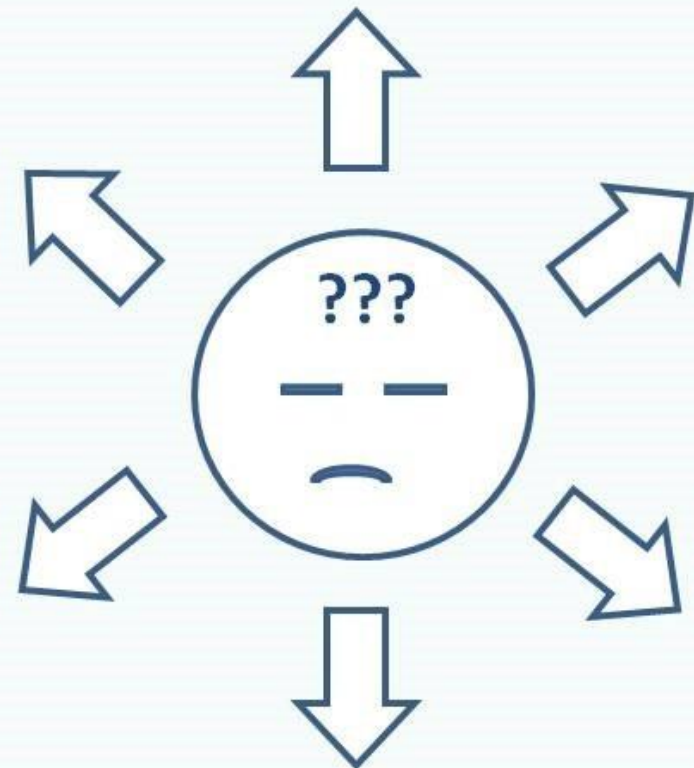
*„Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen,
sondern unsere Sicht der Dinge.“ Epiktet*



Akzeptanz der IST-Situation:



Verleugnung der IST-Situation:



Wem das positive Denken noch nicht gelingt – für den oder die gibt es eine Alternative:

- **Hilfreiche Fragen zum Aufbau einer relativierenden Sichtweise in einer Stresssituation**
- * Was denkt einer oder eine, den/die diese Situation weniger belastet als Sie?
- * Wie werden Sie im Nachhinein, aus einem größeren zeitlichen Abstand heraus, über diese Situation denken?
- * Gibt es jemanden, der/die Ihnen in dieser Situation helfen könnte? Was würde derjenige bzw. diejenige tun?
- * Was wäre in dieser Situation noch schlimmer?
- * Haben Sie schon einmal ähnliche Situationen bewältigt?
- * Gibt es irgendwelche positiven Momente an dieser Situation?
- * Woran würden Sie einen anderen oder eine andere Person erinnern, der oder die in diese Situation gerät?
- * Gibt es etwas anderes, was Ihnen wichtig ist, dessen Betrachtung Ihnen hier Sicherheit verleihen kann?



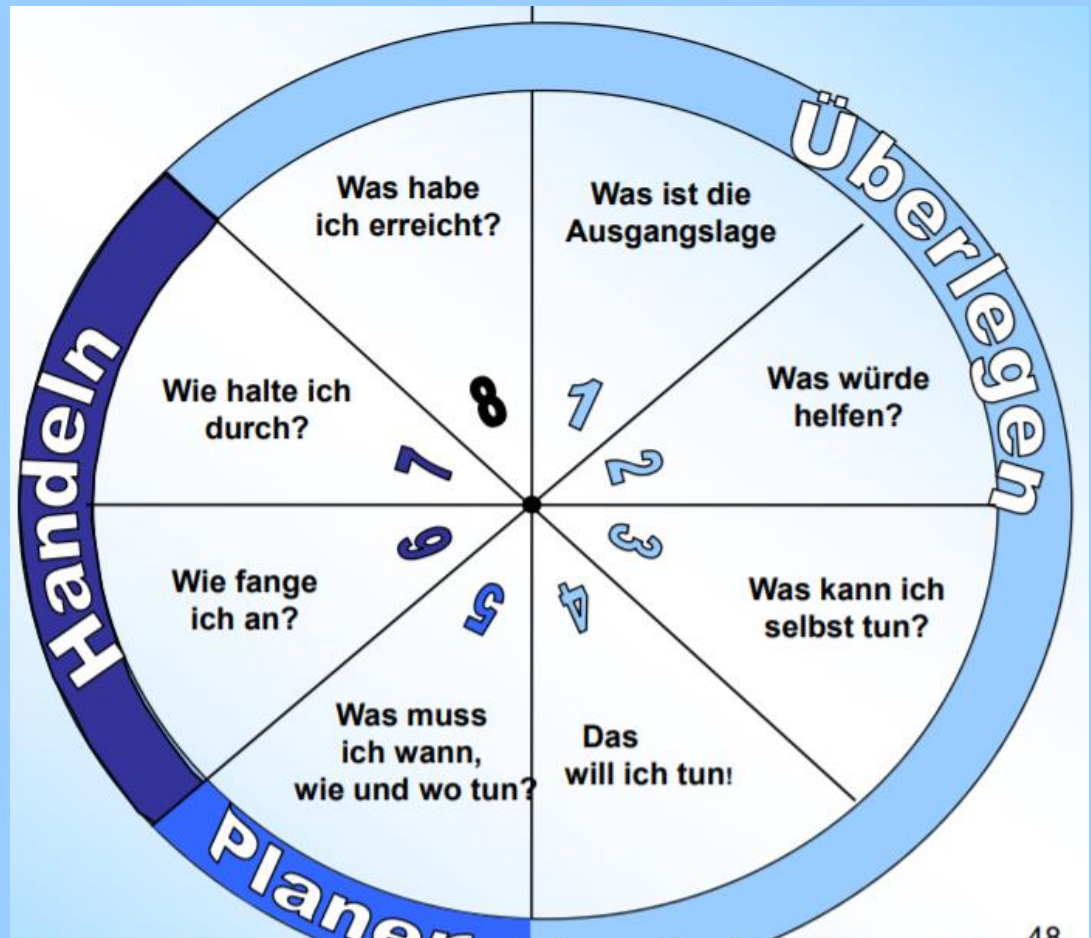
Selbstwirksamkeit – meine Definition und die von anderen

„Selbstwirksamkeit – wie ich meinen Einflussbereich erkenne und nutze und bei mir anfangen - statt die anderen ändern zu wollen.“

- Selbstwirksamkeit = Der Glaube an sich (meine Ergänzung: die Bereitschaft zum eigenen Handeln)
- Die Selbstwirksamkeit ist das Zutrauen, dass das eigene aktive Handeln positive Veränderungen hervorrufen kann
- Selbstwirksamkeit kennzeichnet die persönliche Überzeugung, schwierige Anforderungen aus eigener Kraft meistern zu können.



Modell zur Selbstwirksamkeit



Selbstverantwortung

- Dein Leben in die Hand zu nehmen: Das bedeutet, dass du selbst Verantwortung übernimmst. Eine andere Beschreibung dafür, sein Leben in die Hand zu nehmen, ist: Selbstverantwortung übernehmen.
- Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, ist am ehesten eine grundsätzliche Lebenseinstellung.
- Es ist der Motor hinter einem erfüllten und glücklichen Leben.
- Es ist das, was die Mitläufer und die Opfer von den Macherinnen unterscheidet.
- Es ist die eine große Voraussetzung, wenn du dein Leben selbst bestimmen willst. Wenn du dein Leben selbst lenken willst. Wenn du dein Schicksal nach deinem Willen gestalten willst.



Lichtblick aus dem Herzen

"Es ist wie es ist."

↳ Aber es wird,
was Du daraus machst."

Spruchwort



10.04.2020 ♥ Marion Bredebusch



Lichtblick aus dem Herzen

"Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe."

Pippi Longstrumpf → Astrid Lindgren

23.08.2021 ❤️ Marion Bredebusch

The background is split horizontally. The top half is a pink area with a low-poly, geometric pattern. The bottom half is a solid dark blue area. A white, torn-paper-like border separates the two colors.

Was kann ich tun?

Was kann ich selbst tun?

Anregungen

A photograph of a goat with large, curved horns standing on a rocky mountain peak. The goat is facing left, and its body is covered in thick, greyish-brown fur. The background is a hazy, mountainous landscape. The text "Keine Sündenböcke mehr suchen" is overlaid in white on the lower left side of the image.

Keine Sündenböcke mehr suchen

Das Sündenbockphänomen

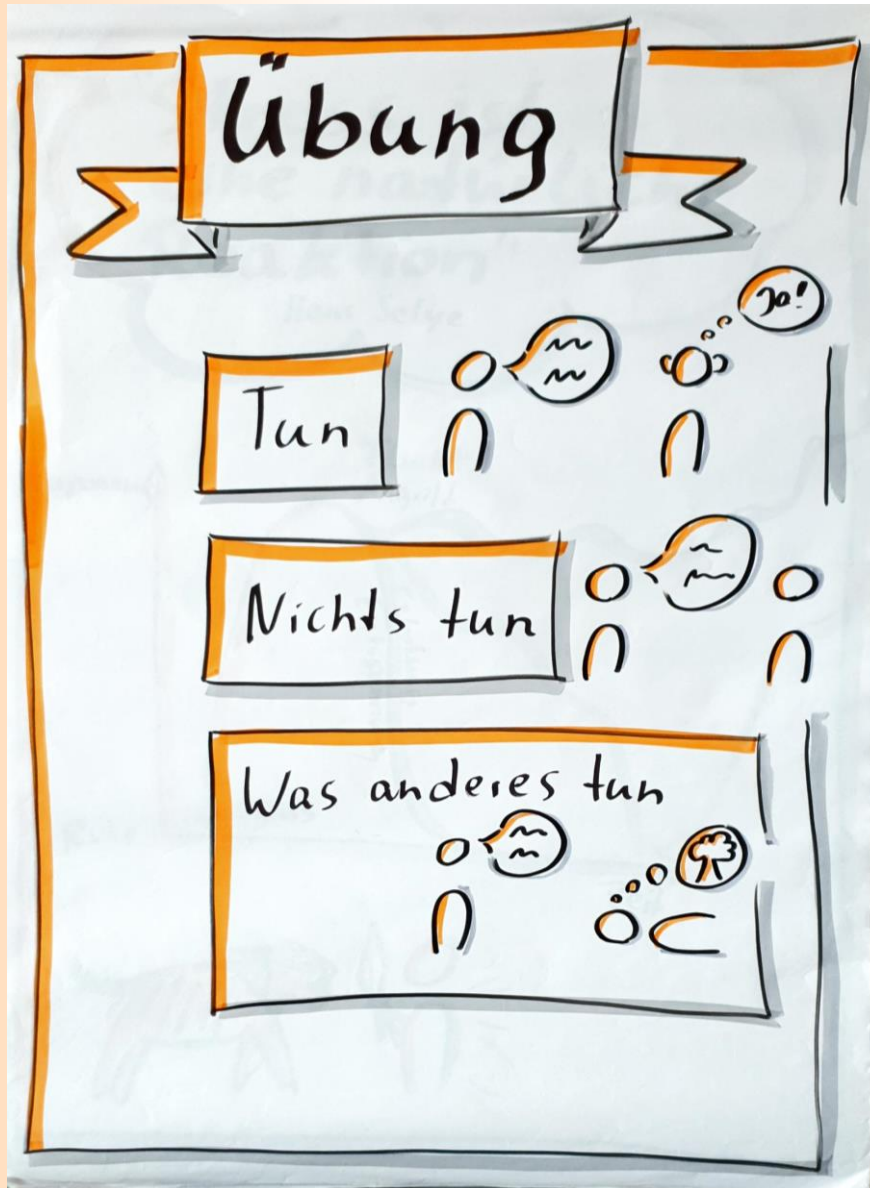
„Nein“

**ist ein kompletter Satz.
Er braucht weder Erklärung,
noch Rechtfertigung.**



Wer „nein“ sagen kann,
sagt damit „ja“ zu sich
und seinen Grenzen.

Übung für zu Hause – probiert es mal aus





Mutmacher des Tages

"Mögen Deine Entscheidungen
Deine Hoffnungen widerspiegeln,
nicht Deine Ängste."

Nelson Mandela



22.04.2020 ♥ Marion Bredebusch

A photograph of a forest path that splits into two directions. The path is covered with fallen yellow and brown leaves. The surrounding trees are green, suggesting an autumn setting. The text 'Wege zu mehr Selbstverantwortung' is overlaid in the center of the image.

Wege zu mehr Selbstverantwortung



Das Spiegelprinzip - Selbsterkenntnis statt Projektion

Das Spiegelprinzip

Das Spiegelprinzip besagt, dass wir uns in Personen, Situationen, Tieren und **Objekten unserer Umgebung wiedererkennen**. Das »Außen« ist dementsprechend das Spiegelbild unseres »Innen«. Wir sind umgeben von Spiegeln, die uns eigene Eigenschaften bewusst machen, auf die wir anders kaum aufmerksam werden. Wir können sie auch Lerngeschenke nennen, denn durch sie kommen wir voran, wenn wir bereit sind hinzuschauen, was sie uns spiegeln.

Der Spiegel?

Wo bin ich genau so?

Was davon hätte ich gerne mehr?



Sichtweise: Freude und Spaß

MARION BREDEBUSCH

Das Außen spiegelt das Innen



Sichtweise: Probleme und Ärger

Das Außen spiegelt das Innen



Suche Unterstützung

bei den Menschen,
die Dir Liebe & Kraft
geben.



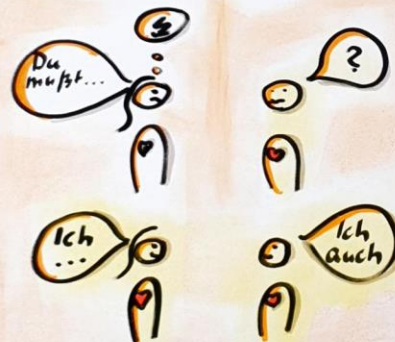
die Dich sehen, wie Du bist
und das Beste aus Dir
machen.



Lichtblick aus dem Herzen

"Sei Du selbst die Veränderung,
die Du in der Welt sehen
willst."

Mahatma Ghandi



08.08.2020 ♥ Marion Bredebusch

Lichtblick aus dem ♥

"Gerade, als die kleine Raupe
dachte, die Welt wäre zu Ende,
verwandelte sie sich
in einen Schmetterling."
Unbekannt



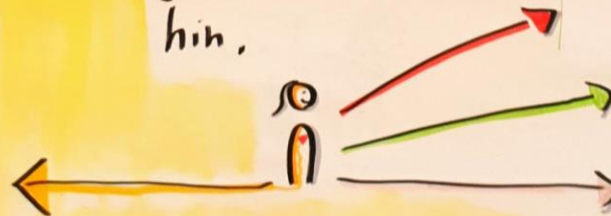
29.10.2020 ♥ Marion Bredebusch

Mach Dich nicht
zum Opfer dieser Umstände,
erschaffe Deine Realität.



Und gucke - Was kannst DU tun?

Es gibt immer irgendwo
einen Weg, auch wenn Du
ihn gerade nicht siehst:
Genau da geht der Weg
hin.



Mutmacher des Tages

Unsere innere Einstellung
& Haltung entscheidet,
wie wir uns fühlen und handeln.
Und damit über unsere
Resultate.



21.05.2020 ❤️ Marion Bredebusch

„Es liegt in Eurer Hand“

Im Orient lebte ein alter weiser Mann. Er war beliebt im ganzen Lande, und wann immer einer seiner Mitmenschen Sorgen hatte, ging er zu ihm, um Rat zu holen. Denn der Mann konnte aus einer reichen Lebenserfahrung schöpfen und gab stets guten Rat.

Dies wiederum machte einige seiner Mitbürger neidisch, die selbst gern für klug und weise gehalten worden wären. Sie beschlossen, dem alten Mann eine Falle zu stellen. Aber wie?

Nach längerem Nachdenken kam man auf folgende Idee: Man wollte ein winziges Vögelein fangen, es dem alten Mann in der geschlossenen Hand präsentieren und ihn fragen, was sich in der Hand befinde. Sollte der alte Mann wieder Erwarten die Frage richtig beantworten, so würde er mit Sicherheit an einer weiteren Frage scheitern, nämlich der, ob es sich bei dem Vögelein um ein lebendes oder ein totes handele. Würde er nämlich sagen, es handele sich um ein lebendes, so könnte man die Hand zudrücken, und das Vögelein sei tot. Würde er hingegen sagen, es handele sich um ein totes Vögelein, so könne man die Hand öffnen und das Vögeleinwegfliegen lassen.

So vorbereitet, erschien man vor dem alten weisen Mann und fragte ihn wie zuvor besprochen.

Nach einiger Überlegung antwortete der alte weise Mann auf die erste Frage: „Das, was Ihr in der Hand haltet, kann nur ein ganz winziges Vögelein sein.“

„Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben, aber handelt es sich um ein lebendes oder ein totes Vögelein?“

Der alte weise Mann wiegte seinen Kopf eine Weile hin und her, schaute dem Frager dann in die Augen und sagte: „Ob das, was Ihr in der Hand haltet, lebt oder tot ist, das liegt allein in Eurer Hand“.

Der Weise wusste, dass wir alle die Möglichkeit haben, die Wirklichkeit zu verändern. Er kannte auch die Denkweise der Frager und konnte daher entsprechend antworten.

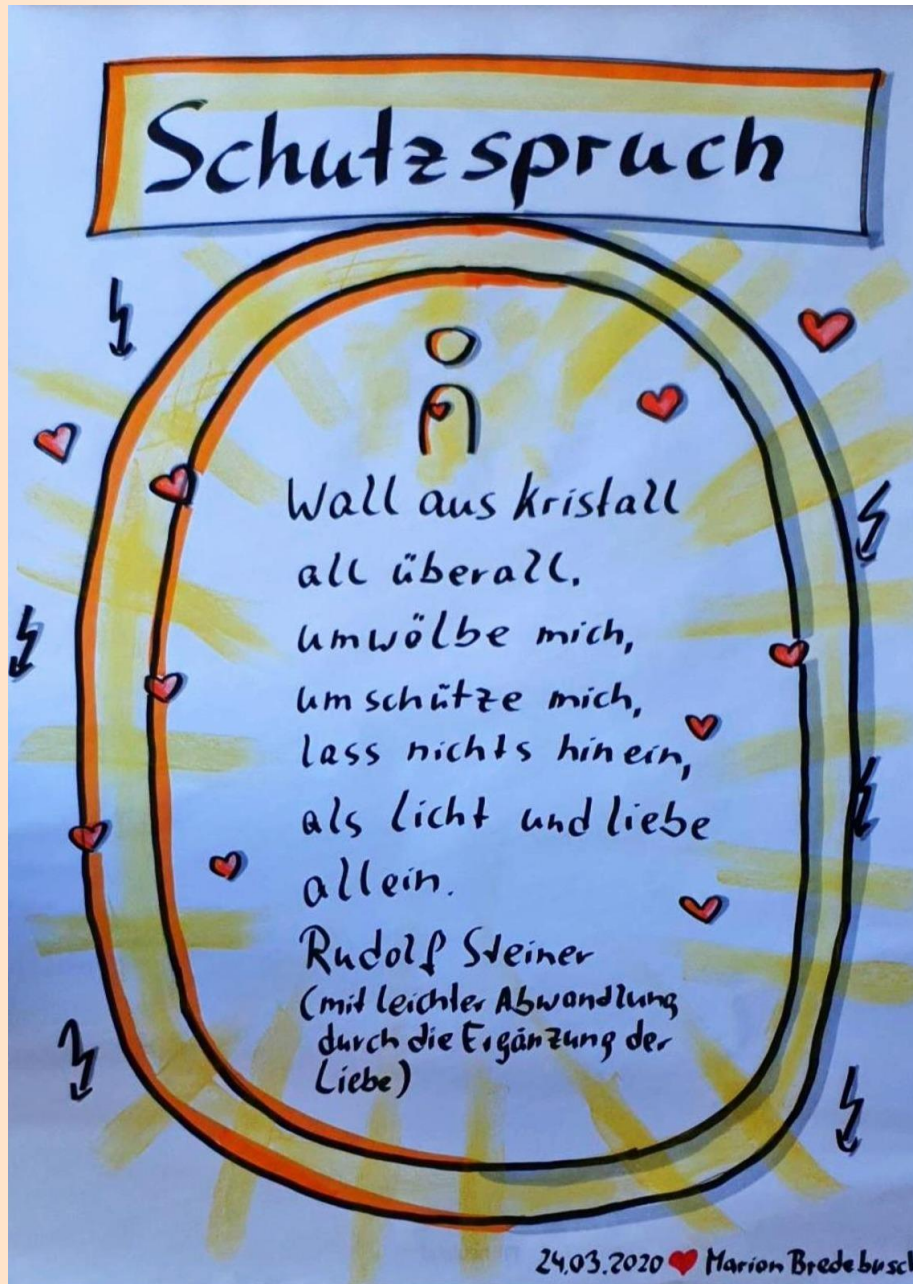
Lichtblick aus dem ♥

"Die Hoffnung rührt mich,
sie nährt ja die halbe Welt,
und ich habe sie mein
Lebtag zur Nachbarin gehabt,
was wär sonst aus mir
geworden."

Ludwig van Beethoven



26.06.2020 ♥ Marion Bredebusch





Vom Urteilen

Es war einmal ein alter Mann, der in einem kleinen Dorf wohnte. Er war sehr arm, doch sogar Könige beneideten ihn um sein schönes, weißes Pferd. Viele hatten das Pferd bereits kaufen wollen, doch der Mann hatte das immer abgelehnt.

Eines Morgens entdeckte der Mann, dass das Pferd nicht mehr im Stall stand. Das ganze Dorf kam und redete auf den Mann ein: „Was bist du doch für ein Dummkopf gewesen! Du hättest das Pferd verkaufen sollen, dann hättest du jetzt ein wenig Geld, um am Ende deines Lebens davon zu leben. Nun ist das Pferd gestohlen worden, und du hast weder Geld noch das Pferd. Welch ein Unglück!“

Der alte Mann antwortete: „Das können wir nicht wissen. Das Einzige, was wir wissen, ist, dass das Pferd nicht mehr im Stall steht. Das ist das Einzige, was wir sicher wissen, alles andere sind Vorurteile. Ob das ein Unglück oder eine Segen ist, das wissen wir noch nicht, denn das, was wir sehen können, ist nur ein Fragment des Lebens. Wer weiß schon, was noch passieren wird?“

Die Leute im Dorf lachten den Mann aus. Man hatte immer schon gedacht, dass er ein bisschen merkwürdig war, ein wenig verrückt – und nun hatten sie den Beweis dafür. Doch vierzehn Tag später kam das Pferd plötzlich wieder zurück. Es war gar nicht gestohlen worden, sondern ausgebrochen und in die Wildnis gegangen. Und nun kam es zurück, zusammen mit zwölf anderen weißen Pferden, die genauso schön waren wie es selbst.

Die Leute im Dorf kamen zusammen und wunderten sich: „Alter, du hattest Recht. Das war wirklich kein Unglück, dass dein Pferd verschwunden ist. Jetzt sehen wir, welch ein Segen es gewesen ist!“

Der alte Mann antwortete: „Das können wir nicht wissen. Das Einzige, was wir wissen, ist, dass mein Pferd zurückgekommen ist. Ob das Unglück oder ein Segen ist, das wissen wir noch nicht. Wenn man nur ein einziges Wort eines Satzes liest, wie kann man da das ganze Buch beurteilen?“

Dieses Mal lachten die Dorfbewohner den Mann nicht offen aus, doch tief in sich wussten sie, dass er Unrecht hatte. Er hatte ja nun dreizehn schöne Pferde, über die er sich freuen konnte.

Der Sohn des alten Mannes begann damit, die Wildpferde zuzureiten. Doch nach nur einer Woche fiel er von einem der Wildpferde und brach sich das Bein.

Die Leute des Dorfes kamen wieder zusammen: „Denk mal, du hattest Recht! Das war ganz offensichtlich ein Unglück, dass diese Pferde zu dir gekommen sind. Nun hat sich dein einziger Sohn ein Bein gebrochen, er, der das Geld für euch beide verdiente. Nun bist du ärmer als jemals.“

Der alte Mann antwortete: „Das können wir nicht wissen. Das Einzige, was wir wissen, ist, dass mein Sohn sich das Bein gebrochen hat. Ob das ein Unglück ist oder ein Segen, das wissen wir noch nicht. Ein einziger Pinselstrich ist nicht ausreichend, um das ganze Bild zu beurteilen.“

Einen Monat später brach im Land Krieg aus und alle jungen Männer des Dorfes wurden eingezogen. Doch der Sohn des alten Mannes wurde nicht eingezogen, weil er am Bein verletzt war.

Die Dorfbewohner kamen wieder bei dem alten Mann zusammen: „Du hattest Recht! Dass dein Sohn sich das Bein gebrochen hat, war alles andere als ein Unglück. Natürlich ist er immer noch verletzt, aber immerhin kann er weiterhin bei dir sein. Welch ein Segen! Wir sehen unsere Söhne vielleicht nie mehr wieder.“

Und der alte Mann antwortete: „Das können wir nicht wissen. Alles, was wir wissen, ist, dass eure Söhne in den Krieg ziehen mussten und dass mein Sohn hier ist. Ob das ein Unglück ist oder ein Segen, das wissen wir noch nicht. Urteilt nicht, das lässt die Sinne erstarren. Das Einzige, was wir wissen, ist, dass die Wege des Lebens unendlich sind. Ein Weg kommt an sein Ende, ein anderer Weg hat gerade erst angefangen. Eine Tür schließt sich, eine andere tut sich auf. Man erreicht die Bergspitze, doch es findet sich eine höhere Spitze irgendwo anders. Das Leben ist eine Reise. Was hinter einer Wegbiegung wartet, wissen nur diejenigen, die weitergehen.“

Lichtblick aus dem Herzen

"Das Große ist nicht,
dies oder das zu sein,
sondern man
SELBST
zu sein."



20.09.2020 ♥ Marion Bredebusch

Lichtblick aus dem Herzen

"Wenn Du im Frieden
bist mit Dir selbst,
wird es außerhalb
auch friedlich."

Marion Bredebusch



24.04.2020 ♥ Marion Bredebusch



Wie weiter?

- Was ist Deine wichtigste Erkenntnis? (Schreibe sie bitte in den Chat)
- Was nimmst Du Dir vor zu ändern, anzuwenden, auszuprobieren? (auch bitte in den Chat schreiben)

Wichtigste Erkenntnis und Vorhaben:

- Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt, mache Limonade daraus
- So ist es vielleicht auch mit der Ukraine, Europa kommt sich näher und vielleicht entsteht mehr Frieden
- Gelassener werden
- Ich schaue auf mich selbst bzw. ängt die Veränderung bei mir an.
- Meine Spiegel genauer zu berachten. Sie mit Dankbarkeit annehmen und mich nicht mehr darüber aufregen.
- Mein Fazit: Mein Einflußbereich ist größer als ich gedacht habe
- immer gelassen bleiben ;)
- verwandle jeden negativen Gedanken in einen positiven und das Wunder tritt in mein Leben
- andere nicht verantwortlich machen und Gelassener zu werden um mich trotzdem weiterzuentwickeln und selbst zu reflektieren
- gelassener werden....
- Immer wieder erst einmal durchatmen...
- Den Blick auf die Dinge ändern
- Im Rahmen meiner Möglichkeiten aktiv handeln, nicht resignieren
- An meinem Schreibtisch hängt: 1 Minute ärgern schwächt mein Immunsystem für 5 Stunden, 1 Minute lachen stärkt mein Immunsystem für 24 Stunden
- Häufiger das direkte Gespräch suchen. Einfach auch mal fragen, wie es dem Gegenüber geht?
- Ich nehme mir vor, einfach ab und zu mal innezuhalten, einen Schritt nach hinten zu machen und mich zu fragen, was ich fühle, warum ich es fühle und ob ich dafür wirklich verantwortlich bin.
- nicht trickern lassen. durchschnaufen
- Wer mit sich selbst in Frieden lebt, kommt nicht in Versuchung mit anderen in Konflikt zu gehen. Das Leben spiegelt dir, was in dir ist. Gehe bewusst durch das Leben und sehe die Geschenke in allem denn "wer weiss...wozu es gut ist?"

Dankeschön

- vielen herzlichen Dank. war wirklich sehr gut.
- Herzlichen Dank. Ich habe sehr sehr viel mitgenommen :)
- vielen Dank für das tolle Seminar !!!
- Vielen Dank!
- Herzlichen Dank, liebe Marion!
- Dankeschön!
- Vielen herzlichen Dank!
- Lieben DANK liebe Marion
- Vielen Dank und kann ich auch das Skript "Schlagfertigkeit" haben? (wird natürlich erledigt! Marion Vogel)
- DANKE!
- Vielen Dank :)
- Vielen Dank!
- Vielen lieben Dank.
- danke euch Marions

Ergänzendes Material

u.a. the work (s. Beispiel Monika)

The work

1. Ist es wahr?

2. Kannst Du mit absoluter
Sicherheit sagen, dass es
wahr ist?

3. Wie reagierst Du, was passiert,
wenn Du diesen Gedanken glaubst?

4. Wer wärst Du ohne diesen
Gedanken?

5. Wer wärest Du, wenn sich dieses Paket nie öffnete?

→ Kehre den Gedanken um.

Beispiel

Mein Mann liebt mich nicht.

Mein Mann liebt mich.

Ich liebe mich nicht.

Ich liebe meinen Mann nicht.

Anleitung zu ‚the work‘ – eine Methode um anderen nicht die Macht zu geben, Dich zu triggern

Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. The Work ist Meditation. Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

Die vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können:

“Paul sollte mich verstehen.”

1. Ist das wahr? Ist das wahr, dass er dich verstehen sollte? Werde still. Warte auf die Antwort deines Herzens
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Kannst du letztlich wissen, was er verstehen und was er nicht verstehen sollte? Kannst du wirklich wissen, was das beste Verständnis in seinem Interesse ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Was geschieht, wenn du glaubst “Paul sollte mich verstehen” und er tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration? Wie behandelst du Paul? Wirfst du ihm einen vernichtenden Blick zu? Versuchst du ihn in irgend einer Weise zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Wie behandelst du dich selbst? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.
4. Wer wärst du ohne den Gedanken? Schliesse deine Augen. Stell dir vor, in Pauls Gegenwart zu sein. Nun stell dir vor, dass du Paul nur für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst: „Ich will, dass er mich versteht.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

[The Work of Byron Katie](#)

Anleitung zu ‚the work‘ – eine Methode um anderen nicht die Macht zu geben, Dich zu triggern

Die Umkehrung

Kehe als Nächstes deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst.

Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

Zum Beispiel wird “Paul sollte mich verstehen” umgekehrt zu: • Ich sollte mich verstehen. • Ich sollte Paul verstehen. • Paul sollte mich nicht verstehen.

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Finde für jede Umkehrung mindestens dreikonkrete, echte Beispiele aus deinem Leben, wie die Umkehrung wahr ist. Es geht hier nicht darum, dich selbst anzuklagen oder Schuldgefühle zu empfinden. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die dir Frieden bringen.

Dann wende die 4 Fragen bei der Umkehrung an.

Die Umkehrung der Nummer 6 – Heiße es willkommen, was Dich stört

Bei der Umkehrung der Aussage unter Nummer 6 gehen wir etwas anders vor: “Ich will nie mehr einen Streit mit Paul erleben“ wird umgekehrt zu: „Ich bin bereit, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“, und „Ich freue mich darauf, wieder einen Streit mit Paul zu erleben.“ Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Gedanken und Erfahrungen mit offenen Armen willkommen zu heißen, denn dabei wird offensichtlich, wo wir weiterhin mit der Wirklichkeit im Krieg sind. Wenn du bei einem Gedanken noch Widerstand spürst, ist deine Arbeit nicht getan.

Wenn du dich ehrlich auf Erfahrungen freuen kannst, die unbequem waren, dann hast du im Leben nichts mehr zu fürchten—dann siehst du alles als ein Geschenk, das dir Selbsterkenntnis bringen kann

The Work of Byron Katie

SELBSTVERANTWORTUNG LERNEN: 7 DINGE, DIE ICH TUN KANN



1. Sprich in der ICH-Perspektive. Oft formulieren wir viel zu allgemein, phrasenhaft „MAN konnte merken, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitete.“ bedeutet doch eigentlich: „ICH habe gemerkt, wie sich die Entspannung in meinem ganzen Körper ausbreiten konnte.“ Die Veränderung der eigenen Sprache beeinflusst auch die Veränderung im eigenen Bewusstsein.
2. Verlass die Opferrolle. Stell dir in jeder Situation die Frage: Was ist MEIN Anteil daran?
3. Da du naturgemäß immer die Wahl hast, triffst du automatisch jeden Tag Entscheidungen, die dein Leben beeinflussen. **ENTSCHEIDE DICH DESHALB BEWUSST!** Es ist auch eine Entscheidung, etwas zu unterlassen und nicht zu tun.
4. Eigene Entscheidungen zu fällen, kann auch für deine Mitmenschen unbequem werden. Trau dich auch mal NEIN zu sagen. Eine gute Variante, sich an das NEIN heranzutasten, ist ein höfliches und mitfühlendes, aber begründetes NEIN zu geben: „Es tut mir leid, dass du einen so schwierigen Kunden hast. Leider kann ich dir dabei nicht helfen, da ich mich selbst nicht so gut mit solchen Fällen auskenne und auch keine Zeit habe, mich da einzuarbeiten, da ich heute eine andere Abgabe fertig kriegen muss.“ Wichtig: Bleib bei deinem NEIN!

SELBSTVERANTWORTUNG LERNEN: 7 DINGE, DIE ICH TUN KANN



5. Sprich über deine ZIELE! Auf dem Weg sein bedeutet oft auch Unsicherheit. Viele Menschen erzählen ungerne von ihren Unsicherheiten, wohingegen über erreichte Ziele im Nachhinein groß und breit berichtet wird. Lass die Unsicherheiten deines Lebens etwas mehr zu. Oft ergeben sich ganz neue Perspektiven, wenn wir über unsere Ziele mit anderen Menschen sprechen. Das sagt schon das Sprichwort: Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden!
6. Arbeite an deiner EINSTELLUNG! Es sind nicht die Umstände oder die Vergangenheit, die über dein Glück entscheiden. Pessimismus, Perfektionismus, ein übertriebenes Streben nach Unabhängigkeit, Beliebtheit oder Kontrolle oder auch erlernte Hilflosigkeit sind dabei mögliche Störfaktoren. Fühle deinem eigenen Handeln auf den Zahn und arbeite an deinen Einstellungen. Dazu darfst du dir auch Hilfe holen, beispielsweise mit einem Kurs zur Selbstreflektion oder einem persönlichen Coaching.
7. LIEBE DEIN LEBEN! Hilfreich dafür ist es, wenn du dich mit deinen eigenen Gefühlen verbindest. Spür in dich hinein: Erinnere dich an das Gefühl, wenn dir etwas gelingt, wenn dir etwas sehr großen Spaß macht, so dass du darüber die Zeit vergisst. Wie fühlt es sich an, wenn du in deiner Tätigkeit aufblühst und alles mit Leichtigkeit wie von alleine läuft? Was bedeutet „gut“? Ist es ein Kribbeln, ein inneres Lachen, ein Beschwingt-Sein, ein Gefühl des Zuhause-Seins, Sich-Geborgen-Fühlens, der inneren Ruhe? Such diese positiven Gefühle in deinem Leben. Achte darauf, dass sich diese Gefühle vom kurzen Kick einer Erregung darin unterscheiden, dass sie lange währen. Erkenne deinen Einfluss darauf: Was kannst du tun, um dich öfter in diese positive Gefühlslage zu versetzen?

<https://dasperspektivenwerk.de/selbstverantwortung-lernen/>

Linkverzeichnis Stand 03/2022

- <https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/Dateien/Materialien/Lernzeiten/Grundsatzmaterialien/Prof. Jerusalem Staerkugn von Selbstwirksamkeit 2011.pdf>
- <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/selbstwirksamkeit/>
- https://iguk.de/wp-content/uploads/KJ_Selbstwirksamkeit-1.pdf
- [Grundlagenheft „Entrepreneurship Education – Ansätze aus Wissenschaft und Praxis“](#)
- <https://zeitzuleben.de/selbstverantwortung/>

Was könnt Ihr noch machen?

- Ich biete auch Seminare an, die sehr tief wirken und Coachings.
- Die Infos findet Ihr unter: <https://www.bredebusch-institut.de/seminare/>
- Ihr könnt Euch auch für meinen Newsletter eintragen – der hat interessante Inhalte und kommt nicht zu oft.
- Sehr freue ich mich über ein Feedback zum Workshop unter:
<https://www.provenexpert.com/bredebusch-institut-fuer-kommunikation-und-kompetenz/1fx3/>
- Bei Facebook oder LinkedIn findet Ihr weitere Lichtblicke aus dem Herzen – gerade auch zu Frieden ganz aktuell oder auf der website <https://herz-fuehrt.de>
- Viel Freude beim Durch/Nacharbeiten mit den Unterlagen wünscht Dir
Marion